Sohila Sahib

Un viaggio verso la spiritualità

Traduzione in inglese

SikhBookClub.com

SGGSONLINE.COM

INDICE

1. Sohila Sahib ---------- 1
2. Preghiera Ardaas ---------- 9
3. Sentiero dell'Anima ---------- 14
4. Filosofia del Viaggio ---------- 16
5. Ruolo della Donna ---------- 18
6. Importanza del Turbante ---------- 22
7. L'umiltà, essenza chiave del tuo Viaggio ---------- 24

🙏🙏🙏We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at https://sggsonline.com/donation

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

ਸੋਹਿਲਾ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਦੀਪਕੀ ਮਹਲਾ ੧

sohila raag ga-orhee deepkee mehlaa 1

Sohilaa ~ La canzone di lode. Raag Gauree Deepakee, primo Mehl:
(Raag Gauri Deepki fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji)

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-oNkaar satgur parsaad

Un Dio Creatore Universale. Realizzato dalla Grazia del Vero Guru.

ਜੈ ਘਰਿ ਕੀਰਤਿ ਆਖੀਐ ਕਰਤੇ ਕਾ ਹੋਇ ਬੀਚਾਰੋ ॥

jai ghar keerat aakhee-ai kartay kaa ho-ay beechaaro

In quella santa congregazione, dove si recitano le lodi di Dio e si contemplano le Sue virtù,

ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਗਾਵਹੁ ਸੋਹਿਲਾ ਸਿਵਰਿਹੁ ਸਿਰਜਣਹਾਰੋ ॥੧॥

tit ghar gaavhu sohilaa sivrihu sirjanhaaro. ||1||

O' la mia anima, anche tu vai in quella santa riunione e canti Sohila (il canto delle Sue lodi) e mediti sul Creatore con amore e devozione.

ਤੁਮ ਗਾਵਹੁ ਮੇਰੇ ਨਿਰਭਉ ਕਾ ਸੋਹਿਲਾ ॥

tum gaavhu mayray nirbha-o kaa sohilaa

Miei cari amici, cantate Sohila (canto delle Sue lodi) del mio Dio senza paura.

ਹਉ ਵਾਰੀ ਜਿਤੁ ਸੋਹਿਲੈ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ha-o vaaree jit sohilai sadaa sukh ho-ay. ||1|| rahaa-o.

Mi dedico a quel canto delle lodi di Dio che porta la pace eterna.

ਨਿਤ ਨਿਤ ਜੀਅੜੇ ਸਮਾਲੀਅਨਿ ਦੇਖੈਗਾ ਦੇਵਣਹਾਰੁ ॥

nit nit jee-arhay samaalee-an daykhaigaa dayvanhaar

Il grande benefattore Dio, che si prende cura della Sua creazione giorno dopo giorno, si prenderà cura anche dei vostri bisogni.

ਤੇਰੇ ਦਾਨੈ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਤਿਸੁ ਦਾਤੇ ਕਵਣੁ ਸੁਮਾਰੁ ॥੨॥

tayray daanai keemat naa pavai tis daatay kavan sumaar. ||2||

O mortali, quando non riesci nemmeno a valutare il valore dei Doni di Dio ; allora come puoi valutare il valore di quel Benefattore? Egli è infinito.

ਸੰਬਤਿ ਸਾਹਾ ਲਿਖਿਆ ਮਿਲਿ ਕਰਿ ਪਾਵਹੁ ਤੇਲੁ ॥

sambat saahaa likhi-aa mil kar paavhu tayl

Il tempo della mia partenza da questo mondo è predeterminato. O miei amici, vestitemi per la partenza a casa del mio Maestro.

ਦੇਹੁ ਸਜਣ ਅਸੀਸੜੀਆ ਜਿਉ ਹੋਵੈ ਸਾਹਿਬ ਸਿਉ ਮੇਲੁ ॥੩॥

dayh sajan aseesrhee-aa ji-o hovai saahib si-o mayl. ||3||

O' miei amici, per favore datemi le vostre benedizioni, affinché io possa fondermi con il mio maestro Dio.

ਘਰਿ ਘਰਿ ਏਹੋ ਪਾਹੁਚਾ ਸਦੜੇ ਨਿਤ ਪਵੰਨਿ ॥

ghar ghar ayho paahuchaa sad-rhay nit pavann

Gli inviti sulla data e l'ora di partenza da questo mondo vengono consegnati a casa dopo casa, e ogni giorno le persone vengono chiamate.

ਸਦਣਹਾਰਾ ਸਿਮਰੀਐ ਨਾਨਕ ਸੇ ਦਿਹ ਆਵੰਨਿ ॥੪॥੧॥

sadanhaaraa simree-ai naanak say dih aavann. ||4||1||

O’ Nanak, dobbiamo ricordare amorevolmente Dio, colui che ci evoca, perchè il giorno della nostra morte è vicino.

ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

raag aasaa mehlaa 1

Raag Aasaa, dal Primo Guru:(Asa raga significa letteralmente la melodia della speranza)

ਛਿਅ ਘਰ ਛਿਅ ਗੁਰ ਛਿਅ ਉਪਦੇਸ ॥

chhi-a ghar chhi-a gur chhi-a updays

Ci sono sei Shastra o scritture, e sei sono i loro autori o guru, con sei insiemi di insegnamenti.

ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਏਕੋ ਵੇਸ ਅਨੇਕ ॥੧॥
gur gur ayko vays anayk. ||1||
Ma il Guru supremo di tutti è Dio stesso in innumerevoli forme.

ਬਾਬਾ ਜੈ ਘਰਿ ਕਰਤੇ ਕੀਰਤਿ ਹੋਇ ॥
baabaa jai ghar kartay keerat ho-ay
O' Baba, rimani in quel luogo o in quella santa congregazione dove si cantano le Lodi del Creatore,

ਸੋ ਘਰੁ ਰਾਖੁ ਵਡਾਈ ਤੋਇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
so ghar raakh vadaa-ee to-ay. ||1|| rahaa-o
e mantenete la compagnia di quelle persone che amano Dio. In questo modo riceverete onore nella corte di Dio.

ਵਿਸੁਏ ਚਸਿਆ ਘੜੀਆ ਪਹਰਾ ਥਿਤੀ ਵਾਰੀ ਮਾਹੁ ਹੋਆ ॥
sooraj ayko rut anayk
ci sono molti secondi, minuti, ore, giorni, settimane e mesi,

ਸੂਰਜੁ ਏਕੋ ਰੁਤਿ ਅਨੇਕ ॥ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੇ ਕੇਤੇ ਵੇਸ ॥੨॥੨॥
Nanak kartay kay kaytay vays. ||2||2|
e ci sono varie stagioni in un anno. Ma tutte provengono da una fonte, che è l'unico sole. O' Nanak, allo stesso modo ci sono innumerevoli manifestazioni del Creatore, ma Egli è solo Uno.

ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥
raag Dhanaasree mehlaa 1
Raag Dhanasari, primo guru:

ਗਗਨ ਮੈ ਥਾਲੁ ਰਵਿ ਚੰਦੁ ਦੀਪਕ ਬਨੇ ਤਾਰਿਕਾ ਮੰਡਲ ਜਨਕ ਮੋਤੀ ॥
gagan mai thaal rav chand deepak banay taarikaa mandal janak motee
O' Dio, tutta la creazione sta eseguendo il Tuo Aarti (adorazione), il cielo è come un piatto in cui il Sole e la Luna sono come due lampade, e gli ammassi di stelle sono come perle tempestate.

ਧੂਪੁ ਮਲਆਨਲੋ ਪਵਨੁ ਚਵਰੋ ਕਰੇ ਸਗਲ ਬਨਰਾਇ ਫੂਲੰਤ ਜੋਤੀ ॥੧॥

Dhoop mal-aanlo pavan chavro karay sagal banraa-ay foolant jotee. ||1||

Il profumo del legno di sandalo nell'aria è l'incenso del tempio, e il vento è il ventaglio.Tutte le piante del mondo sono i fiori dell'altare in offerta a Te, o Luminoso Signore.

ਕੈਸੀ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥ ਭਵ ਖੰਡਨਾ ਤੇਰੀ ਆਰਤੀ ॥

kaisee aartee ho-ay. bhav khandnaa tayree aartee

O' distruttore della paura (della nascita e della morte), che meraviglioso Aarti (adorazione) di te viene eseguito.

ਅਨਹਤਾ ਸਬਦ ਵਾਜੰਤ ਭੇਰੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

anhataa sabad vaajant bhayree. ||1|| rahaa-o

La melodia fluente della musica divina (il suono dei battiti del cuore di tutti gli esseri viventi) è come il suono dei tamburi suonati nel Tuo Aartee.

ਸਹਸ ਤਵ ਨੈਨ ਨਨ ਨੈਨ ਹਹਿ ਤੋਹਿ ਕਉ ਸਹਸ ਮੂਰਤਿ ਨਨਾ ਏਕ ਤੋਹੀ ॥

sahas tav nain nan nain heh tohi ka-o sahas moorat nanaa ayk tohee

O Dio, Tu hai migliaia di occhi (perché Tu pervadi tutte le creature), eppure Tu non hai occhi tuoi (perché Tu sei informe). Hai migliaia di forme, eppure non hai nessuna forma Tua.

ਸਹਸ ਪਦ ਬਿਮਲ ਨਨ ਏਕ ਪਦ ਗੰਧ ਬਿਨੁ ਸਹਸ ਤਵ ਗੰਧ ਇਵ ਚਲਤ ਮੋਹੀ ॥੨॥

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalat mohee. ||2||

sahas pad bimal nan ayk pad ganDh bin sahas tav ganDh iv chalat mohee. ||2||

Hai migliaia di Piedi immacolati (perché Tu pervadi tutte le creature), ma Tu non hai piedi (perché Tu sei informe). Hai migliaia di nasi, eppure non hai naso. Questo vostro gioco mi stupisce.

ਸਭ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਹੈ ਸੋਇ ॥

sabh meh jot jot hai so-ay

La luce o il potere che fluisce in ognuno proviene dalla stessa Luce Suprema (Dio).

ਤਿਸ ਦੈ ਚਾਨਣਿ ਸਭ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਹੋਇ ॥

tis dai chaanan sabh meh chaanan ho-ay

La luce (potere del pensieroche illumina le menti, proviene dallo stesso Faro Eterno.

ਗੁਰ ਸਾਖੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟੁ ਹੋਇ ॥

gur saakhee jot pargat ho-ay

Ma questa comprensione è rivelata solo dagli insegnamenti del Guru (che la fonte della vita è la stessa in ognuno)

ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੁ ਆਰਤੀ ਹੋਇ ॥੩॥

jo tis bhaavai so aartee ho-ay. ||3||

L Pertanto, accettare ciò che piace a Dio è la Sua vera adorazione.

ਹਰਿ ਚਰਣ ਕਵਲ ਮਕਰੰਦ ਲੋਭਿਤ ਮਨੋ ਅਨਦਿਨੁ ਮੋਹਿ ਆਹੀ ਪਿਆਸਾ ॥

har charan kaval makrand lobhit mano andino mohi aahee pi-aasaa

O Dio, il mio cuore anela al Tuo Nome Divino, ogni giorno ho sete del nettare del Tuo Nome, come un calabrone per il suo fiore di loto.

ਕ੍ਰਿਪਾ ਜਲੁ ਦੇਹਿ ਨਾਨਕ ਸਾਰਿੰਗ ਕਉ ਹੋਇ ਜਾ ਤੇ ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਵਾਸਾ ॥੪॥੩॥

kirpaa jal deh naanak saaring ka-o ho-ay jaa tay tayrai naa-ay vaasaa. ||4||3||

Nanak dice: O' Dio, desidero ardentemente il tuo nome come un usignolo brama una goccia di pioggia, per favore concedimi la tua grazia affinché io rimanga assorto nel tuo nome.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 4

Raag Gauree Poorbee di Quarto Guru: (Raag Gauri Poorbi fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji.)

ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

kaam karoDh nagar baho bhari-aa mil saaDhoo khandal khanda hay

Questo corpo umano è pieno di vizi di rabbia e lussuria, questi vizi possono essere distrutti solo incontrando il vero Guru.

ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੧॥

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||

poorab likhat likhay gur paa-i-aa man har liv mandal mandaa hay. ||1||

Ma è solo attraverso il destino prestabilito che il Guru viene incontrato, i cui insegnamenti riempiono la mente di amore e devozione per Dio.

ਕਰਿ ਸਾਧੂ ਅੰਜੁਲੀ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥

kar saaDhoo anjulee pun vadaa hay

paga pegno al grande Guru con umilità; questo è un atto di grande merito

ਕਰਿ ਡੰਡਉਤ ਪੁਨੁ ਵਡਾ ਹੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

kar dand-ut pun vadaa hay. ||1|| rahaa-o

Inchinati davanti a Lui; questa è davvero un'azione virtuosa.

ਸਾਕਤ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਦੁ ਨ ਜਾਣਿਆ ਤਿਨ ਅੰਤਰਿ ਹਉਮੈ ਕੰਡਾ ਹੇ ॥

saakat har ras saad na jaani-aa tin antar ha-umai kandaa hay

I non credenti non apprezzano la gioia di ricordare Dio perché la spina dell'egoismo è radicata in loro.

ਜਿਉ ਜਿਉ ਚਲਹਿ ਚੁਭੈ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਹਹਿ ਸਿਰਿ ਡੰਡਾ ਹੇ ॥੨॥

ji-o ji-o chaleh chubhai dukh paavahi jamkaal saheh sir dandaa hay. ||2||

Più i non credenti si comportano nella vita con l'ego, più soffrono, come camminare su un piede trafitto da una spina. Alla fine sopportano la tortura della morte.

ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਣੇ ਦੁਖੁ ਜਨਮ ਮਰਣ ਭਵ ਖੰਡਾ ਹੇ ॥

har jan har har naam samaanay dukh janam maran bhav khanda hay.

(d'altra parte) le persone che amano Dio rimangono immerso nella Sua devozione amorevole e vengono liberate dal ciclo della nascita e della morte.

ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਪਾਇਆ ਪਰਮੇਸਰੁ ਬਹੁ ਸੋਭ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾ ਹੇ ॥੩॥

abhinaasee purakh paa-i-aa parmaysar baho sobh khand barahmanda hay. ||3||

I devoti si rendono conto dell'indistruttibile, supremo Dio, e la loro fama si diffonde in tutte le regioni dell'universo.

ਹਮ ਗਰੀਬ ਮਸਕੀਨ ਪ੍ਰਭ ਤੇਰੇ ਹਰਿ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਵਡ ਵਡਾ ਹੇ ॥

ham gareeb maskeen parabh tayray har raakh raakh vad vadaa hay

O Dio, siamo poveri e miti, ma ancora Tuoi. Tu sei il più grande dei grandi, per favore proteggici da questi vizi.

ਜਨ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਅਧਾਰੁ ਟੇਕ ਹੈ ਹਰਿ ਨਾਮੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਮੰਡਾ ਹੇ ॥੪॥੪॥

jan naanak naam aDhaar tayk hai har naamay hee sukh mandaa hay. ||4||4||

Nanak dice: Il Nome di Dio è l'unico sostentamento e il vero sostegno, ed è solo attraverso Naam che sperimentiamo la pace celeste.

ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥

raag ga-orhee poorbee mehlaa 5

Raag Gauree Poorbee di Quinto Guru: (Raag Gauri Poorbi fa parte della collezione di Raag Gauri Shabads in Sri Guru Granth Sahib Ji.)

ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਸੁਣਹੁ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ ਸੰਤ ਟਹਲ ਕੀ ਬੇਲਾ ॥

kara-o baynantee sunhu mayray meetaa sant tahal kee baylaa

Ascoltate, amici miei, vi prego: ora è il momento di servire i Santi!
questa vita umana è l'unica opportunità di seguire l'insegnamento del Guru (perché solo il Guru può benedirvi con Naam).

ਈਹਾ ਖਾਟਿ ਚਲਹੁ ਹਰਿ ਲਾਹਾ ਆਗੈ ਬਸਨੁ ਸੁਹੇਲਾ ॥੧॥

eehaa khaat chalhu har laahaa aagai basan suhaylaa. ||1||

La vita umana è l'opportunità di guadagnare la ricchezza del Nome di Dio, in modo da essere a proprio agio nell'altro mondo (la corte di Dio).

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਣਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

a-oDh ghatai dinas rainaaray man gur mil kaaj savaaray. ||1|| rahaa-o

Nella mia mente, ogni giorno e notte la vita che rimane diminuisce. Rendiamo questa vita un successo seguendo l'insegnamento del Guru (prima che sia troppo tardi).

ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ ਬਿਕਾਰੁ ਸੰਸੇ ਮਹਿ ਤਰਿਓ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ॥

ih sansaar bikaar sansay meh tari-o barahm gi-aanee.

Questo mondo è immerso nei vizi e nel cinismo, solo una persona divinamente saggia è in grado di nuotare attraverso l'oceano dei vizi del mondo.

ਜਿਸਹਿ ਜਗਾਇ ਪੀਆਵੈ ਇਹੁ ਰਸੁ ਅਕਥ ਕਥਾ ਤਿਨਿ ਜਾਨੀ ॥੨॥

jisahi jagaa-ay pee-aavai ih ras akath kathaa tin jaanee. ||2||

Solo colui, che Dio risveglia dal sonno dei coinvolgimenti mondani e aiuta ad assaporare la gioia del Suo Nome, comprende questo mistero indescrivibile.

ਜਾ ਕਉ ਆਏ ਸੋਈ ਬਿਹਾਝਹੁ ਹਰਿ ਗੁਰ ਤੇ ਮਨਹਿ ਬਸੇਰਾ ॥

jaa ka-o aa-ay so-ee bihaajhahu har gur tay maneh basayraa

Acquistate solo ciò per cui siete venuti nel mondo, e attraverso il Guru,Il Signore dimorerà nella tua mente.

ਨਿਜ ਘਰਿ ਮਹਲੁ ਪਾਵਹੁ ਸੁਖ ਸਹਜੇ ਬਹੁਰਿ ਨ ਹੋਇਗੋ ਫੇਰਾ ॥੩॥

nij ghar mahal paavhu sukh sehjay bahur na ho-igo fayraa. ||3||

In questo modo, troverete pacificamente e spontaneamente Dio dentro di voi e non ci saranno più cicli di nascita e morte per voi.

ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਪੁਰਖ ਬਿਧਾਤੇ ਸਰਧਾ ਮਨ ਕੀ ਪੂਰੇ ॥

antarjaamee purakh biDhaatay sarDhaa man kee pooray

O'tutto sapere, Creatore Supremo, per favore esaudisci questo desiderio della mia mente.

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਇਹੈ ਸੁਖੁ ਮਾਗੈ ਮੋ ਕਉ ਕਰਿ ਸੰਤਨ ਕੀ ਧੂਰੇ ॥੪॥੫॥

naanak daas ihai sukh maagai mo ka-o kar santan kee Dhooray. ||4||5||

Affinché io possa servire (rimanere in compagnia di) i tuoi veri devoti senza ego, questa è l'unica felicità che il tuo servo Nanak chiede.

ਅਰਦਾਸ
ARDAS
La Preghiera

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥
TU THAKUR TUM PEH ARDAAS, JIYO PIND SAB TERI RAAS
Waheguru ji, lei è il nostro maestro (di esseri umani) possiamo solo appellarci a lei (per i nostri bisogni) perché questo corpo e l'anima (che ci ha dato) sono le vostre benedizioni.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥
TUM MAAT PITA HUM BARIK TERE, TUMRI KIRPA MEIN SUKH GHANERE
Lei è nostra madre e nostro padre (il nostro creatore), noi siamo i tuoi figli. Nella tua grazia ci sono molte gioie e conforti.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਊਚੇ ਤੇ ਊਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥
KOI NA JAANAE TUMRA ANT, OOCHE TE OOCHA BHAGWANT
Nessuno conosce l'estensione della sua creazione. O' Dio è più alto (non c'è nessuno) come lei.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥
SAGAL SAMAGRI TUMRE SOOTER DHAARI, TUM TE HOE SO AAGYA KAARI
L'intero universo sta funzionando sotto la sua legge divina, infilato in un unico filo. Tutto ciò che è venuto dalla sua creazione è sotto il suo commando.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥
TUMRI GAT MIT TUM HI JAANI, NANAK DAS SADAA KURBAANI
Quello che lei é, e quanto è grande solo lei sa. Nanak, il suo devoto, è in debito con lei per sempre.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥
Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh
Dio è uno. Ogni vittoria è del meraviglioso Guru (Dio).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।
Sri Bhagouti ji Sahai
Ci aiuti il rispettato Dio nella forma del distruttore dei malvagi!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦||

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

Ode del rispettato Dio recitato dal decimo Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

Prima ricorda Dio nella forma del distruttore dei malvagi , poi ricorda Nanak (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

Poi ricordate e meditate su Guru Angad, Guru Amar Das e Guru Ram Das, che ci aiutino! (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

Ricordate e meditate su Guru Arjan, Guru Hargobind e rispettato Guru Har Rai. (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਂਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Ricordate e meditate su Guru Harkrishan, avendo la vista di Cui tutti i dolori svaniscono. (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai

Ricordate il Guru Tegh Bahadur, e poi nove fonti di ricchezza spirituale verranno affrettandosi a casa vostra.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahai

O Dio! Gentilmente aiutaci ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai

Ricordate il rispettato Decimo Guru Gobind Singh. (soffermarsi sul suo contributo spirituale). Oh! Dio gentilmente ci aiuta ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhyan Dhar Ke Bolo Ji Waheguru

Meditare sulla luce divina dei Dieci Re contenuti nel rispettato Guru Granth Sahib e trasformare i vostri pensieri ai loro insegnamenti divini e ottenere piacere dalla vista del Guru Granth Sahib. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya, Tupiya, Jina Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaaee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate alle azioni dei cinque amati ; i quattro figli (di Guru Gobind Singh); di quaranta martiri; di Sikh coraggioso di indomabile; dei devoti immersi nel colore del Naam; di coloro che è stato assorbito in Naam; di coloro che hanno e condiviso il loro cibo in compagnia; di coloro che hanno iniziato cucine libere; di coloro che hanno brandito le loro spade (per preservare la verità); di coloro che trascurano i difetti degli altri ; Tutti i suddetti erano puri e veramente devoti. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate a loro e ricordate i grandi servizi resi da quei coraggiosi uomini e donne che hanno sacrificato le loro teste , ma non si arrese loro religione Sikh; che si sono fatti a pezzi dalle articolazioni del corpo ,che hanno ottenuto i loro scalpi rimossi , che sono stati legati e ruotati su ruote e rotto in pezzi ; che sono stati tagliati da seghe; che sono stati scorticato vivo ; chi si sacrificarono per mantenere la dignità del Gurudwara (La porta per il Guru) ; che non hanno abbandonato la loro fede Sikh e salvato i loro capelli uncut fino alla loro ultima larghezza ; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

Rivolgete i vostri pensieri a tutti seggi della religione Sikh e a tutti i Gurudwara (la porta per il Guru); Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko Waheguroo Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa Surab Sukh Hovai

In Primo luogo l'interno rispettato Khalsa fa questa supplica che meditano sul suo nome e di conseguenza la pace e la felicità dovrebbero essere doccia a tutti.

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ,ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg Fateh, Bira Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol Baaley, Bolo Ji Waheguroo

Possa Dio estendere la sua protezione e misericordia al Khalsa, ovunque essi siano. Che il Khalsa sia vittorioso nel garantire il benessere e la protezione della comunità , possa Dio riversare la sua grazia su Khalsa, egli essere il nostro protettore contro la tirannia e l'oppressione, possa il Khalsa prevalere. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ! !

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Gentilmente conferire ai Sikh il dono del Sikhismo, il dono dei capelli lunghi , il dono di osservare le leggi Sikh, il dono della conoscenza divina, il dono della fede ferma, il dono della fede e il dono più grande di Naam. O Dio! Che i cori , il palazzo e gli stendardi esistano per sempre , che la verità trionfi sempre; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਪਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap Waheguroo

Possano le menti di tutti i Sikh rimanere umili e la loro saggezza esaltata , O Dio! Lei è il protettore della saggezza.

ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita Waheguroo (Aap Di Hazoor....Di Aardas hai Ji)

O Vero Padre Waheguru, lei è l'onore dei miti, il potere dei senza speranza, il rifugio dei senzatetto, noi umilmente facciamo preghiera in sua presenza.(Sostituire l'occasione o la preghiera fatta qui)

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas Karney.

Perdona gentilmente i nostri errori e le nostre mancanze nel recitare la preghiera di cui sopra . Gentilmente soddisfare gli oggetti di tutti.

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤ ਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Gentilmente ci fa incontrare quei veri devoti incontrando chi, possiamo ricordare e meditare sul suo nome. O Dio! Che il Suo nome (rivelato da Guru Nanak) porti sempre lo spirito ascendente e possa tutti prosperare secondo la sua volontà.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

Il Khalsa appartiene a Dio, ogni vittoria è la vittoria di Dio.

Intraprendi un viaggio dell'anima: nutri il tuo spirito

Scopri le pratiche per elevare il tuo cammino spirituale e trovare un significato più profondo nella vita.

I tre principi fondamentali del Sikhismo per il cammino **:**

Naam Japna : ricordare il Divino

Kirat Karni: lavorare onestamente

Vand Chhakna : condividere con gli altri

Guidaci verso la liberazione spirituale (mukti) e una società giusta. Questi principi, sanciti nel Guru Granth Sahib, costituiscono il fondamento della vita Sikh.

4. La saggezza di Guru Ram Das Ji per la pratica quotidiana : nel Guru Granth Sahib (pagine 305-306), egli offre profonde intuizioni sul percorso spirituale quotidiano di un Sikh:

1. **1° compito del giorno:** un vero discepolo del Guru inizia ogni giorno ricordando con amore il Divino.

2. **Purifica corpo e mente:** alzati presto, fai un bagno e immergiti nel ricordo di Dio, sentendo la tua anima immersa nel nettare divino.

3. **Liberazione attraverso il ricordo:** seguire gli insegnamenti del Guru e ricordare il Nome del Divino con devozione elimina la sofferenza e il tumulto interiore causati dagli attaccamenti mondani.

4. **Canta e rifletti:** canta continuamente lodi divine e rifletti sul Nome Divino durante le tue attività quotidiane.

5. **Diventa un faro di pace:** il seguace di un Guru che ricorda amorevolmente il Nome Divino a ogni respiro diventa un'anima serena e ispiratrice.

6. **Ricevi la Saggezza Divina:** il Guru conferisce questa profonda saggezza

a coloro che hanno guadagnato la Sua grazia.

7. **Ispira gli altri:** Guru Nanak si inchina al discepolo che non solo ricorda il Nome Divino, ma ispira anche gli altri a fare lo stesso.

8. **Anime rare e preziose:** gli individui veramente devoti sono rari, eppure il loro ricordo del Divino reca beneficio spirituale a innumerevoli altre persone.

9. **Evita la negatività:** prendi le distanze da coloro che ignorano gli insegnamenti del Guru e rimangono intrappolati nel ciclo dell'ignoranza spirituale. Fai attenzione a coloro che parlano dolcemente in tua presenza ma diffondono negatività alle tue spalle.

Filosofia Del Sikhismo

La filosofia del Sikhismo è caratterizzata da logica, completezza e senza fronzoli approccio al mondo spirituale e materiale. La sua teologia è segnata dalla semplicità. Nell'etica di Sikh non c'è conflitto tra il dovere dell'individuo verso se stesso e quello verso la società (Sangat - la santa congregazione).

Sikhismo è la religione più giovane del mondo. Sikhismo è stata fondata da Guru Nanak circa 500 anni fa. Lo enfatizza alla credenza in un essere supremo che è il creatore. L'offre un percorso semplice e diretto verso la beatitudine eterna e diffonde il messaggio dell'amore e della fratellanza universale.Il Sikhismo è una fede strettamente monoteista e riconosce Dio come l'unico che non è soggetto a limiti di tempo o di spazio. Sikhismo crede che ci sia un solo Dio, che è il creatore, sostenitore, distruttore e non prende forma umana. La teoria di Avtarvad (incarnazione relativa a Dio) non ha posto nel sikhismo. Non lo attribuisce alcun valore ad altri esseri divini e diete.

Nel Sikhismo l'etica e la religione vanno insieme. Bisogna inculcare le qualità morali e praticare le virtù nella vita quotidiana al fine di camminare verso lo sviluppo spirituale. Le qualità come l'onestà, la compassione , la generosità, la pazienza e l'umiltà possono essere costruite solo dagli sforzi e dalla perseveranza. Le vite dei nostri Grandi Guru Sikh sono una fonte di ispirazione e di direzione. La religione Sikh insegna che l'obiettivo della vita umana è rompere il ciclo di nascita e morte e fondersi con Dio. Questo può essere realizzato seguendo gli insegnamenti del Guru, la meditazione sul santo nome (Naam) e l'esecuzione si atti di servizio e di carità.

Naam Marg (la via del nome di Dio) sottolinea la costante devozione alla memoria di Dio. Uno ha bisogno di controllare i cinque vizi cioè Kaam (il desiderio), Krodh (la rabbia), Lobh (la avidità) , Moah (il attaccamento mondano) e Ahankar (l'orgoglio) per raggiungere la salvezza. I rituali e le pratiche di routine come il digiuno e il pellegrinaggio, presagi e austerità sono respinti nella religione Sikh. Si dovrebbe seguire gli insegnamenti di Guru Granth Sahib (libro sacro dei Sikh).

Sikhismo sottolinea a Bhagti Marg o il percorso di devozione. Lo riconosce anche l'importanza di Gian Marg (sentiero della conoscenza) e Karam Marg (percorso di azione). Lo pone grande enfasi sulla necessità di guadagnare la grazia di Dio per raggiungere la meta spirituale.

IL Sikhismo è una religione moderna, logica e pratica. Lo crede che la vita normale (Grahast) non sia una barriera alla Salvezza. Il celibato o la rinuncia al mondo non sono necessari per raggiungere la salvezza. È possibile vivere distaccati in mezzo a mali e tentazione mondane.

Il Sikhismo è "una religione cosmopolita e secolare" e quindi rifiuta tutte le distinzioni basate sulla casta, credo , razza o sesso. Lo crede che tutti gli esseri umani siano uguali agli occhi di Dio. I Guru hanno sottolineato l'uguaglianza tra uomini e donne e hanno respinto l'infanticidio femminile e la pratica Sati (vedova che bruciava). L'hanno anche attivamente propagato vedova risposarsi e respinto il sistema Purdah (donne che indossano veli)

Per mantenere la mente concentrata su Dio, bisogna meditare sul Nome Santo(Naam) e compiere gli atti di servizio e di carità. Lo ritiene onorevole guadagnarsi il lavoro onesto (Kirat Karna) e non mediante l'accattonaggio o l'uso di mezzi disonesti.

(Vand Chakna) cioè condividere con gli altri è una responsabilità sociale. Ci si aspetta che l'individuo aiuti chi ha bisogno. Seva (il servizio alla comunità) è anche parte integrante del Sikhismo. La cucina comunitaria gratuita (langar) che si trova in ogni Gurudwara e aperta a persone di tutte le religioni è un'espressione del servizio alla comunità.

La religione Sikh sostiene l'ottimismo e la speranza. Non la accetta l'ideologia del pessimismo. I Guru credevano che questa vita avesse uno scopo e un obiettivo. L'offre un'opportunità per la realizzazione di sé e di Dio. Inoltre l'uomo è responsabile delle proprie azioni, non può pretendere l'immunità dai risultati delle azioni. Lo deve quindi essere molto vigile in ciò che fa. La Scrittura Sikh (Guru Granth Sahib) è il Guru eterno.Questa è l'unica religione che ha dato al libro sacro lo status di precettore religioso. Non c'è posto per un guru umano vivente (dehdhari) nella religione Sikh.

Ruolo Delle Donne Nel Sikhism

Il principio del Sikhismo afferma che le donne hanno le stesse anime degli uomini e possiedono lo stesso diritto di coltivare la loro spiritualità. Le donne possono guidare le congregazioni religiose, partecipare in Akhand Paath(la continua recitazione della sacra scrittura Guru Granth Sahib) eseguire Kirtan (canti congregazionali di inni) , lavorare come Granthis (sacerdoti). Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali, sociali e secolari.

Il Sikhismo è stata la prima grande religione mondiale che ha dato uguaglianza alle donne. Guru Nanak ha predicato l'uguaglianza di genere e i Guru che gli sono succeduti incoraggiato le donne a prendere parte a tutte le attività di culto e di pratica Sikh.

Guru Granth Sahib afferma che,
"donne e uomini , tutti creati da Dio. Tutto questo è un gioco di Dio, ha detto Nanak tutta la sua creazione è buona, santo" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 304).

La storia Sikh ha registrato il ruolo delle donne, le ritraendo come uguali nel servizio, nel sacrificio e nel coraggio verso gli uomini. Molti esempi di dignità morale, servizio e sacrificio di sé delle donne sono scritti nella tradizione Sikh.

Secondo il Sikhismo, uomini e donne sono due facce della stessa medaglia. Nel sistema delle interrelazione e dell'interdipendenza l'uomo nasce dalla donna e la donna nasce dal seme dell'uomo. Secondo questa religione l'uomo non può sentirsi sicuro e completo nella vita senza una donna e il successo dell' uomo è legato all'amore e al sostegno della donna che condivide la sua vita con lui e viceversa.

Guru Nanak disse: "È una donna che mantiene la corsa in corso" e "che non dobbiamo considerare le donne maledette e condannate, quando dalle donne nascono Capi e Re" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 473).

la Salvezza: Un punto importante da sollevare è se una religione considera le donne in grado di raggiungere la Salvezza, la realizzazione di Dio o il più alto regno spirituale.

Guru Granth Sahib afferma che: In tutti gli esseri Dio è presente e pervade in tutte le forme maschile e femminile. (da Guru Granth Sahib, Pagina 605) Dalla dichiarazione di cui sopra da Guru Granth Sahib, la luce di Dio poggia su entrambi i sessi. Sia gli uomini che le donne possono quindi raggiungere la salvezza ugualmente obbedendo al Guru. In alcune religioni le donne sono considerate un ostacolo alla spiritualità dell'uomo , ma non nel Sikhismo. Il Guru rifiuta questa nozione.

In 'Pensieri attuali sul Sikhismo' , Alice Basarke afferma che " il Primo Guru, ha messo la donna alla pari con l'uomo..le donne non erano un ostacolo per l'uomo ma un partner nel servire Dio e la ricerca di salvazione.

Il Matrimonio: Guru Nanak ha raccomandato Grihastha- la vita di una persona che pratica la famiglia. Invece del celibato e della rinuncia marito e moglie erano partner uguali e la fedeltà era goduta su entrambi. Nei versetti sacri, la felicità domestica è presentata come un'idea amata.

lo stesso status: Per garantire la Parità di status tra uomini e donne , i Guru non hanno fatto alcuna distinzione tra i sessi in materia di iniziazione , istruzione o la partecipazione a Sangat (santa comunione) e Pangat (mangiare insieme) attività.

Secondo Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, "Guru Amar Das ha disapprovato l'uso del velo da parte delle donne". Lui ha assegnato alle donne le supervisione di alcune comunità e predicava contro l'usanza di Sati. la storia Sikh registra i nomi di diverse donne come Mata Gujri Mai Bhago , Mata Sundari, Rani Sahib Kaur , Rani Sada Kaur e Maharani Jind Kaur che hanno svolto ruoli importanti negli eventi del loro tempo.

Educazione: L'educazione è considerata molto importante in sikhismo. È la chiave del successo di chiunque. L' è un processo di sviluppo personale ed è la ragione per cui il terzo Guru Sikh ha istituito molte scuole.

Guru Granth Sahib afferma che:
"Tutta la conoscenza divina la contemplazione è ottenuta attraverso il Guru". (Shri Guru Granth Sahib, da pagina 831). La per tutti è essenziale e ognuno deve lavorare per essere il meglio che può essere. Cinquantadue dei missionari Sikh inviati dal terzo Guru Sikh erano donne. Nel libro "Il Ruolo dello Status" Dr.Mohinder Kaur Gil scrive 'Guru Amar Das era convinto che nessun insegnamento possa mettere radici fino a quando e se non sono accettati dalle donne.

Restrizioni sui vestiti: Oltre a richiedere alle donne di non indossare un velo, Sikhismo fa una dichiarazione semplice ma molto importante per quanto riguarda il codice di abbigliamento. Questo si applica a tutti Sikh indipendemente dal sesso. Il Guru Granth Sahib afferma "Evitare di indossare quei vestiti in cui il corpo è a disagio e la mente è piena di pensieri malvagi" (Shri Guru Granth Sahib, pagina 16)

Autodifesa da parte dell donne: Ci si aspetta che le donne Sikh si difendano con Kirpan (Spada) e altre armi. Questo è unico perché per la prima volta nella storia in cui ci si aspettava che le donne si difendessero. Non li dovrebbero dipendere dagli uomini per la protezione fisica.

Shri Guru Granth Sahib quota: Nella terra e nel cielo , non vedo nessun secondo. Tra le donne e gli uomini, la sua luce splende. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 223)

Da donna, l'uomo è nato; all'interno di una donna, l'uomo è concepito; a una donna lo è fidanzato e spostato. La donna diventa sua amica; attraverso la donna vengono le generazioni future. Quando la sua donna muore, cerca un'altra donna, è legato alla donna, quindi perché chiamarla male? Da una donna nascono I Re. Da una donna nasce un'altra donna, senza le donne non ci sarebbe nessuno. (Shri Guru Granth Sahib, pagina 473)

Riguardo alla dote: "O Mio Dio, dammi il tuo nome come mio dono di nozze e dote". (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 78, riga 18)

Riguardo alla pratica del Purdah: "Resta, resta, o nuora, non coprirti il viso con un velo. Alla fine, questo non ti porterà nemmeno mezza conchiglia. Quella prima di te era solita velarsi il viso; non seguire le sue orme. L'unico merito nel velarsi il viso è che per qualche giorno la gente dirà: "Che nobile sposa è giunta!". Il tuo velo sarà autentico solo se salterai, danzerai e canterai le gloriose lodi di Dio. -P. 484, SGGS

Le donne e in effetti tutte le anime erano fortemente incoraggiate a condurre una vita spirituale: "Venite, mie care sorelle e compagne spirituali; stringetemi forte nel vostro abbraccio. Uniamoci e raccontiamo storie del nostro Onnipotente Signore Sposo." - Guru Nanak, pag. 17, SGGS.

"Amico, ogni altro logorio rovina la felicità, l'usura che per le membra è tormento e riempie la mente di pensieri malvagi" - SGGS Pagina 16

Importanza Del Turbante Sikh

Il Turbante è sempre stato una parte inseparabile del Sikh. Dal tempo di Guru Nanak (il fondatore del Sikhismo), i sikh hanno adornato il turbante. Lo per un Sikh è molto più di una corona per Un Re.

"Dastar" è un altro nome per turbante Sikh che si riferisce alle "benedizioni del Guru". Tutte queste parole si riferiscono all'indumento indossato da uomini e donne per coprire i capelli non tagliatii. Si tratta di un copricapo costituito da una lunga sciarpa come pezzo di stoffa indossato intorno alla testa.

Anche se il mantenimento dei capelli non tagliati è stata resa obligatorio dal Guru Gobind Singh come uno dei cinque principi K (cinque articoli di fede) è stato a lungo associato con il Sikhismo dal momento dall'inzio della religione nel 1469. Lo è l'unica religione al mondo in cui indossare il turbante è obbligatorio per tutti. La maggior parte delle persone che indossano turbanti nei paesi occidentali sono Sikh.

Tradizionalmente il turbante rappresenta la rispettabilità ed è stato a lungo un elemento una volta riservato solo alla nobiltà. Nei tempi antichi in India lo era indossato solo da uomini di alto rango nella società. Durante la dominazione mughal dell'India soltanto i musulmani è stato permesso portare un turbante. A tutti i non musalmani era severamente proibito indossare un turbante.

Guru Gobind Singh, sfidando le leggi dei Moghul, chiese a tutti i suoi Sikh di indossare il turbante. Questo doveva essere indossato in riconoscimento degli alti standard morali che aveva tracciato per i suoi seguaci Khalsa. Lo voleva che la sua Khalsa fosse diversa e determinata a "distinguersi dal resto del mondo" e a seguire il percorso unico che era stato tracciato dal Guru Sikh. Così, Un Sikh turbato si è sempre distinto dalla folla, come il Guru intendeva il suo "santi-soldati" per essere facilmente riconoscibile.

Quando un uomo Sikh o una donna indossa un turbante, lo cessa di essere solo una fascia di stoffa perché diventa parte integrante dell'abbigliamento. Le ragioni per indossare un turbante possono essere molti come la sovranità,

dedizione , rispetto di sé, coraggio , pietà ecc ma perché I Sikh lo indossano è principalmente per mostrare il loro amore, obbedienza e rispetto per il fondatore del Khalsa Guru Gobind Singh.

IL Turbante è il dono del nostro Guru per noi. È come ci incoroniamo come il titolo Singh (dato agli uomini Sikh) e le Kaur (titolo dato alle donne Sikh) che siedono sul trono di impegno per la nostra coscienza superiore. Il Turbante non rappresenta altro che un completo impegno. Quando si sceglie di distinguersi legandolo si sta senza paura come una sola persona distinta da sei miliardi di persone. Lo sembra di un atto eccezionale.

Che dice Shri Guru Granth Sahib sull'umilità

L'umiltà è un aspetto importante del Sikhismo. I Sikh devono sempre inchinarsi in umiltà davanti al Dio. l'umiltà o "la Nimrata" in punjabi (la lingua parlata dei Sikh) sono parole strettamente correlate. La Nimrata è una virtù che viene vigorosamente promossa in Gurbani (gli insegnamenti del Guru). La traduzione di questa parola punjabi è umiltà e benevolenza.

Questa è una qualità importante per tutti gli esseri umani di nutrire e uno che è una parte essenziale della mentalità di un Sikh in ogni momento.

Le altre quattro qualità nell'arsenale Sikh sono:
La verità (sat), Il appagamento (Santokh), La compassione (Daya) e l'amore (pyar)

Queste cinque qualità sono essenziali per Sikh ed è loro dovere meditare e recitare Gurbani (gli insegnamenti del Guru), per instillare queste virtù e renderle una parte della loro personalità.

Quello che Gurbani (gli insegnamenti del Guru) ci dicono: "Il futuro dell'umiltà è la pace intuitiva e il piacere. Con umiltà si dovrebbe continuare a meditare su Dio, la presa in giro dell'eccellenza. Colui che è misericordiosamente benedetto rimane immerso nell'umiltà.

Guru Nanak, Primo Guru del Sikhismo disse:

"Ascoltando e credendo con amore e umiltà nella vostra mente purificatevi con Naam (il nome del Dio), nel profondo del santuario sacro. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 4)

Fai appagamento i tuoi anelli dell'orecchio, umiltà tua ciotola accattonaggio e meditazione le ceneri che si applicano al tuo corpo".

"Nel regno dell'umiltà, la Parola è Bellezza. Lì si plasmano forme di incomparabile bellezza." SGGS Pagina 8.

"La modestia, l'umiltà e la comprensione intuitiva sono mia suocera e mio suocero" - SGGS Pagina 152.

Viaggio Verso La Spiritualità

Guru Granth Sahib è un eterno Guru vivente una composizione poetica di Sikh Guru, indù e musulmani santi. La compilazione è un dono di Dio attraverso di loro a tutta l'umanità. La visione di Guru Granth Sahib è di una società basata sulla giustizia divina senza oppressione di alcun tipo. Mentre il Granth riconosce e rispetta la scrittura dell'induismo e dell'islam, non implica con una riconciliazione morale con nessuna di queste religioni.

Nel Guru Granth Sahib le donne sono molto rispettate con ruoli uguali come uomini. Le donne hanno le stesse anime degli uomini e quindi possiedono un uguale diritto di coltivare la loro spiritualità con pari possibilità di raggiungere liberazione. Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali , sociali e secolari , compresa la guida della congregazione religiosa.

IL Sikhismo sostiene l'uguaglianza , la giustizia sociale , il servizio all'umanità e la tolleranza da parte delle altre religioni. Il messaggio essenziale del Sikhismo è la devozione spirituale e la riverenza di Dio in ogni momento , mentre si praticano gli ideali di compassione, umiltà, onestà, e generosità nella vita di tutti giorni. I tre principi fondamentali della religione Sikh stanno meditano e ricordano Dio , lavorando per una vita onesta e la condivisione con gli altri.

Congratulazioni per aver fatto uno sforzo per andare in questo viaggio spirituale per l'anima. La traduzione non può mai essere vicina all'originale, soprattutto quando Guru Granth Sahib è in poesia e l'uso di metafore rende il compito estremamente difficile. Nel messaggio divino, Indù e musulmani storie mitologiche sono spesso utilizzati (Prahalad, Harnakash,Laxmi, Brahma ecc) personaggi di devoti demoni e dei. Si prega non leggerli letteralmente, ma capire il loro messaggio di fondo. L'attenzione è sul fatto che Dio è uno, e avere l'unione con lui è la fine della vita umana.

Questo lavoro è stato fatto nel corso degli anni da diversi volontari , per arrivare a voi il messaggio divino nella vostra lingua. Se avete domande non esitate a (e-mail: walnut@gmail.com) e ci piacerebbe unirsi a voi in questo viaggio.